



AUTOCUIDADO

Estas son algunas recomendaciones para nuestro bienestar recogidas de varias fuentes como Entidades de salud, OMS, Departamento de Psicología OETH, Departamento de seguridad Industrial OETH y Departamento de Sanidad OETH.

PREGUNTAS PARA CADA DIA

1. ¿Qué puedo agradecer del día de hoy?
2. ¿De quién estoy pendiente y con quién me conecto hoy? (Dentro y fuera de la casa)
3. ¿Qué valoro de la rutina que tuve hoy si la comparo con la de antes?
4. ¿Cómo logré desconectarme hoy de la rutina de trabajo?
5. ¿Qué ejercicio físico hice hoy? 6. ¿Qué descubrí hoy?

CONSEJOS PARA LARGOS PERÍODOS DENTRO DE LA CASA

EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación puede generar mucha ansiedad. Para cuidarte, evita estar conectado todo el día escuchando sobre el COVID - 19. Infórmate solo en un momento concreto del día con una o dos fuentes confiables. Es importante verificar la procedencia de la información y no confiar ciegamente en cosas como cadenas de WhatsApp.

El resto del día procura estar ocupado haciendo actividades que no estén relacionadas con el tema.

ENFRÉNTALO CON UNA ACTITUD POSITIVA

Piensa que, gracias a tu sacrificio estás haciendo un bien para ti, para los demás y para la sociedad y no pienses en que no te dejan salir. Estás haciendo algo para el bien común. Enfócate en que, aunque es difícil, quedándote en casa estás salvando vidas.

MANTÉN UNA RUTINA DIARIA

1. Levántate, báñate y arréglate como siempre lo haces.
2. Aliméntate en los horarios establecidos.

3. Haz ejercicio físico y cuida tu mente (yoga, meditación, oración, ejercicios mentales, etc.)
4. Dedícale un rato a algo que te guste o te llame la atención.
5. Arriésgate a ensayar o aprender cosas nuevas.
6. Establece un tiempo de desconexión de pantallas y date tiempo para ti.
7. Respeta tus horarios establecidos de reuniones, no tienes que responder mensajes,
8. llamadas o correos de manera inmediata, haz una cosa a la vez.
9. Comunícale a tu líder y/o coordinador cuando sientas que no te alcanza el tiempo o que no logras cumplir las metas propuestas.
10. Establece metas realistas y baja tus expectativas, es el momento de ser flexible contigo mismo.
11. Respeta tu horario laboral, no lo uses como excusa para ocuparte de más.
12. Diseña esta rutina para ti mismo previamente y cúmplela.

EN CASA, AYÚDENSE MUTUAMENTE

Reúnete con tu familia, evalúa lo positivo y lo negativo del día y hagan los ajustes necesarios para el bienestar de todos. Hagan “acuerdos” y nuevas negociaciones mediante las cuales van a colaborar y a apoyarse unos a los otros, esforzándose para disfrutar este espacio al máximo. **¡SON UN EQUIPO !**

PARA SUS HIJOS

El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental. Por ejemplo, por las tardes pueden compartir, comer juntos y luego aprovechar la situación para hacer actividades en familia o tener su espacio de juego solitario. De igual manera es importante que se puedan conectar con sus amigos del colegio, ensaya aplicaciones como Zoom (App Android - App iPhone), Meet (App Android - App iPhone), Houseparty (App Android - App iPhone),y Discord (App Android - App iPhone).

Es importante que los niños comprendan que no deben salir de casa no por el miedo a contagiarse sino porque estos modos se están protegiendo a ellos mismos, a los otros y especialmente a personas de salud frágil.

Es fundamental que entiendan que todos estamos haciendo un acto de valor con sentido trascendente.

RECURSOS PARA MANTENER NUESTRA BIENESTAR Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

TECNOLÓGICOS Y AUDIOVISUALES

- **Lista de conciertos en vivo recomendados por Una lista de conciertos virtuales en vivo para ver durante el cierre de Coronavirus**

https://www.npr.org/2020/03/17/816504058/a-list-of-live-virtual-concerts-to-watch-during-the-coronavirus-shutdown%3Futm_campaign=npr&utm_source=facebook.com&utm_term=nprnews&utm_medium=social&fbclid=IwAR3kYX3RuP6NxSLIZ0idQA_Hy-0-xk4mCknRP0iI8n2NX6RSGZ4eWLN8mNY

- **Webcams de animales en vivo zoo de San Diego (California)**

<https://animals.sandiegozoo.org/live-cams>

- 12 museos y galerías famosos que puedes visitar prácticamente desde tu propio sofá

<https://www.twitch.tv/bobross>

- Les Mills: 100 rutinas de entrenamiento de forma gratuita. Born to move para nuestros niños y jóvenes, clases de Bodycombat, clases de Grit, Bodyflow (mezcla de Yoga, Pllates y Tai Chi), Sh`bam (Baile) y Mindfullness

<https://www.lesmills.com.co/>

- 7 Minute Workout: Aplicación para hacer ejercicio.

<https://www.7minuteworkout.jnj.com/>

- **ACTIVIDADES PARA NO ABURRIRSE EN CASA** Todos los recursos para pasar estos días en casa: fragmentos de libros, poesía, recetas, consejos, soporte psicológico, láminas, juegos, etc. Planeta de Libros, Selecciones editoriales, Qué hacer cuando estás aburrido en casa

<https://www.planetadelibros.com/seleccion-editorial/que-hacer-cuando-estas-aburrido-en-casa/203>

- Plataforma para ver cursos online de todo tipo de tema y en diversas universidades y compañías del mundo.
- Tu curso hacia el éxito Adquiere habilidades con los cursos, certificados y títulos en línea que ofrecen las universidades y las empresas más importantes del mundo. Únete de forma gratuita:

<https://www.coursera.org/>

- Supercook: Herramienta que vuelve los ingredientes de tu casa en diferentes recetas

<https://www.supercook.com/#/recipes>

- Recetas de repostería Alma's Academy 22

<https://almascupcakes.es/almasacademy/>

- ideas de cenas familiares

<https://www.tasteandtellblog.com/22-family-friendly-dinner-ideas/>

- Lista de los mejores juegos de mesa: Algunos de estos juegos se encuentran para jugar online con tus amigos:
- UNO
- Tabletop Simulator: Simulador de cualquier juego de mesa de forma virtual

<https://www.listchallenges.com/92-best-board-games-of-all-time>

- Google Earth: Con esto se puede explorar todo el planeta y ver las cosas desde arriba, tiene algunos modelos en 3D. Se puede usar desde un computador o celular.

<https://www.google.com/earth/>

- Podcasts (App Android - App iPhone): Los podcasts son programas de radio que podemos escuchar en cualquier momento de forma gratuita y tienen una gran diversidad de contenido. Diana Uribe está disponible en este formato y se pueden encontrar muchas otras producciones en cualquier idioma.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.podcasts&hl=es_CO

SÉ CONSCIENTE DEL USO DE PANTALLAS

Es normal usar pantallas gran parte del día, pero esto puede agotarnos. Es importante tener espacio lejos de ellas y también usar herramientas que nos ayudan a que nuestros ojos no se cansen tanto: Dark Reader (Firefox - Chrome) - Extensión para navegadores que permite modificar las páginas a un tema oscuro. Una extensión de navegador es un pequeño módulo de software para personalizar un navegador web. Los navegadores permiten variedad de extensiones; incluida la modificación de la interfaz de usuario, bloqueo de publicidad y la administración de las cookies. f.lux (link) - Herramienta para computadores que filtra la luz azul y da un tema más “cálido” a la pantalla.

CUIDA TUS OÍDOS

El uso constante de audífonos que usamos para las video-llamadas tienen un gran efecto sobre nuestra capacidad de escucha. Según la Organización Mundial de la Salud, no debemos usar audífonos por más de 60 minutos diarios.

Por esto es importante ser consciente del tiempo que los usamos, mantener el volumen bajo o usar parlantes para protegernos.

Departamento de Psicología OETH
Departamento de Seguridad Industrial.
Departamento de Sanidad.

